

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN  
TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN  
MENGGIKIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Disusun Oleh:  
ZIDNI HUSNI HUKMAWAN  
08601244151**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO“ yang disusun oleh Zidni Husni Hukmawan, NIM. 08601244151, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2016  
Pembimbing



Komarudin, M.A  
NIP. 19740928 200312 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul, “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO“ yang disusun oleh Zidni Husni Hukmawan, NIM. 08601244151, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2016  
Yang Menyatakan,



Zidni Husni Hukmawan  
NIM. 08601244151

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul, “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO” yang disusun oleh Zidni Husni Hukmawan, NIM. 08601244151, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 14 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		27/1.2016
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		26/1.2016
Aris Fajar P, M.Or	Penguji I (Utama)		25/1.2016
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji II (Pendamping)		25/1.2016

Yogyakarta, Januari 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

1. “Ing Ngarsa Sung Tuladha, Ing Madya Mangunkarsa, Tut Wuri Handayani”

(Ki Hajar Dewantara)

2. “Pendidikan adalah senjata paling dahsyat yang dapat kita gunakan untuk mengubah dunia”

(Nelson Mandela)

3. “Hargailah segala yang kau miliki, anda akan memiliki lebih lagi. Jika anda fokus pada apa yang tidak anda miliki, anda tidak akan pernah merasa cukup dalam hal apapun”

(Oprah Winfrey)

4. “Orang yang disiplin adalah orang yang mampu melakukan hal-hal yang harus diperbuat ketika hal itu perlu dilakukan”

(Richard Foster)

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan karya ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

**Ibunda dan Ayahanda Tercinta Haryani dan H.M.Yazid Abbas.**

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik, Terima Kasih Ibu.... Terima Kasih Ayah...

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN  
TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN  
MENGGINGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO**

Oleh:  
**Zidni Husni Hukmawan**  
**08601244151**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang cenderung rendahnya teknik menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Girimulyo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1), kelentukan togok (X2), dan kelincahan (X3) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo yang berjumlah 19 siswa. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan otot tungkai, tes kelentukan togok, dan tes kelincahan, sedangkan tes keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang tidak signifikan ( $r = -0,242$   $p = 0,318$ ) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola; (2) ada hubungan yang tidak signifikan ( $r = -0,095$   $p = 0,699$ ) antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola; (3) ada hubungan yang signifikan ( $r = 0,909$   $p = 0,000$ ) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola; (4) ada hubungan yang signifikan ( $f = 32,313$   $p = 0,000$ ) antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

*Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok, Kelincahan,  
Keterampilan Menggiring Bola.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Hari Yulianto,M.Kes. Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.



5. Bapak Komarudin, M. A, pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Guru olah raga dan siswa SMA Negeri 1 Girimulyo yang telah membantu melaksanakan penelitian.
9. Kakak dan adik yang telah memberikan motivasi, semangat, nasehat dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Seorang wanita yang telah sabar dan cerewet memberi semangat, perhatian dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Sangat disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Januari 2016  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	9
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	10
3. Kekuatan Otot Tungkai .....	26
4. Kelentukan Togok .....	30
5. Kelincahan .....	38
6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	44

7. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola.....	48
8. Hubungan kelentukan togok dengan Keterampilan Menggiring bola Pada Permainan Sepakbola.....	48
9. Hubungan Kelincahan dengan keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola.....	50
10. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan togok, dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola.....	51
11. Karakteristik Anak SMA.....	53
B. Penelitian yang Relevan .....	57
C. Kerangka Berpikir .....	58
D. Hipotesis Penelitian.....	59
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	61
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	62
C. Subjek Penelitian .....	64
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	64
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
F. Teknik Analisis Data .....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek .....	73
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	73
C. Hasil Uji Prasyarat.....	77
D. Pengujian Hipotesis.....	79
E. Pembahasan.....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	85
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	86
D. Saran-saran .....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>89</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler.....	64
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Tungkai.....	74
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Togok .....	75
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan.....	76
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola .....	77
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	78
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Linieritas .....	79
Tabel 8. Rangkuman Uji Hipotesis Pertama.....	80
Tabel 9. Rangkuman Hasil Hipotesis Kedua.....	81
Tabel 10. Rangkuman Hasil Hipotesis Ketiga.. .....	81
Tabel 11. Rangkuman Uji Hipotesis Keempat .....	82
Tabel 12. Persentase Sumbangan Keterampilan Menggiring Bola.....	84

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola.....	13
Gambar 2. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	15
Gambar 3. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	16
Gambar 4. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 5. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki.....	18
Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	18
Gambar 7. Menyundul Bola.....	20
Gambar 8. Teknik Menangkap Bola.....	21
Gambar 9. Bagan Alur Pemikiran Peneliti.....	61
Gambar 10. Leg and Back Dynamometer .....	67
Gambar 11. Flexometer.....	68
Gambar 12. Test Kelincahan Dogging Run .....	69
Gambar 13. Lapangan Test Menggiring Bola.....	70
Gambar 14. Diagram Variabel Kekuatan Otot Tungkai .....	74
Gambar 15. Diagram Variabel Kelentukan Togok.....	75
Gambar 16. Diagram Variabel Kelincahan.....	76
Gambar 17. Diagram Hasil Keterampilan Menggiring Bola.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	89
Lampiran 2. Surat Ijin Peminjaman Alat .....	90
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	91
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian .....	92
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	93
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	94
Lampiran 7. Hasil Penelitian.....	97
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	98

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kelentukan togok, kelincahan, daya tahan dan sebagainya, (M. Sajoto, 1988: 10). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kelentukan togok, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, (M. Sajoto, 1988: 10). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan

prioritas kondisi fisik tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kelentukan togok, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan togok, (Pate, dalam Imam Sadikun 1992: 36).

Berdasarkan pada pendapat-pendapat tersebut maka komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, kelenturan togok, kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelenturan togok. Dengan demikian kelenturan togok dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga sepakbola, sehingga kelenturan togok dan kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun guru/pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Begitu pula dengan Ekstrakurikuler yang berdiri belum ada satu tahun sehingga model pelatihan Ekstrakurikuler lebih banyak melakukan permainan. Sehingga jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola.

Banyak variasi latihan dari teknik bermain sepakbola yang lebih menarik perhatian daripada harus melakukan latihan kondisi fisik. Sebagai contoh pada teknik menembak ke gawang, peserta Ekstrakurikuler lebih



senang melakukan latihan dalam menembak ke gawang dengan berbagai variasi seperti tendangan pinalti dan berbagai bentuk latihan menembak ke gawang lainnya. Bahkan tidak menutup kemungkinan peserta Ekstrakurikuler melakukan tembakan ke gawang dengan berbagai gaya sesuai dengan keinginan.

Jarang sekali menjumpai peserta Ekstrakurikuler melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelentukan togok dan kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Buktinya pada program latihan ekstrakurikuler SMA N 1 Girimulyo kebanyakan hanya melakukan latihan teknik. Latihan kondisi fisik seperti kelentukan togok dan kelincahan untuk kebanyakan peserta Ekstrakurikuler merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang menyatakan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah, (M. Sajoto, 1988: 10). Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kelentukan togok, kelincahan, kekuatan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan togok. Khusus untuk latihan kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan yang menunjang kemampuan

dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk peserta Ekstrakurikuler.

Berhubungan dengan keterbatasan sarana dan prasarana, SMA N 1 Girimulyo melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola di lapangan Pengasih yang jaraknya cukup jauh dari sekolah. Untuk sarana yang lain seperti bola, cone, rompi sudah cukup memadai. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Girimulyo diadakan setiap hari Kamis pada pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan Pengasih, dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 25 siswa. Ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Girimulyo ditangani oleh seorang pelatih dan guru penjas sebagai Pembina. Dengan program latihan :

1. Latihan teknik mencakup : *dribbling, passing, shooting, controlling, heading.*
2. Latihan fisik mencakup : lari putar lapangan, lari sprint, lari zig-zag, lari forward and backward.

Prestasi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, SMA N 1 Girimulyo selalu berpartisipasi dalam kejuaraan POPDA akan tetapi belum pernah memperoleh juara dikarenakan kurang intensitasnya latihan. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti untuk meneliti ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Girimulyo yang didasari oleh permasalahan rendahnya teknik menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Girimulyo.

Keterampilan menggiring bola tidak lepas dari faktor kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan. Faktor tersebut mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Seberapa besar kaitanya dari hubungan tersebut belum diketahui dengan pasti, maka peneliti akan meneliti hubungan kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan jika peneliti akan mencoba untuk meneliti tentang permainan sepakbola ini, yaitu tentang kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam penyusunan program latihan yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.
2. Belum diketahui tingkat kelentukan togok terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.
3. Belum diketahui tingkat kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.
4. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahanya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketrampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
2. Adakah hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
3. Adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian tentang hubungan kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?
4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai kelenturan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola?

## **F. Manfaat Penelitian**

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat memberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi Pelatih dan guru terutama pelatih cabang olahraga sepakbola di dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik.

- b. Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam bermain sepak bola agar lebih berprestasi.
- c. Orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada orang tua bahwa dalam permainan sepak bola membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, kelentukan togok dan kelincahan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.

### b. Bagi Pelatih dan Guru

Penelitian ini bermanfaat untuk memperluas metode-metode dalam melatih sepak bola.

### c. Bagi Peserta

Dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam aspek kelentukan togok, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola siswa untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

### d. Orang tua

Dapat memberikan pemahaman bagi orang tua tentang permainan sepak bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan M. Sajoto (1988: 10), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1988: 10), ada 10 bagian antara lain : “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

#### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan wanita. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas

pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya Sucipto, (2000: 7).

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak antar kelompok atau regu yang berlawanan. Masing-masing regu sebelas orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain atau berdasarkan jumlah siswa, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

## **2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 5 antara lain menggiring bola, mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola dan menendang bola/shooting.

### **a. Menggiring Bola**

Menggiring bola pada sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kelentukan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan



pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 25). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Menurut Sukatamsi (2001: 18), prinsip teknik menggiring bola meliputi : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Menurut Sukatamsi (2001: 20), kegunaan teknik menggiring bola antara lain: 1) Untuk melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila

tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Sukatamsi (2001: 21-22), macam-macam cara menggiring bola adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam : a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situ asi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh: a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan

apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



**Gambar 1. Menggiring bola (Sucipto, dkk. 1999/2000)**

#### **b. Menendang Bola**

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola. Pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik

menendang bola dengan baik, cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke gawang lawan.

Menurut pendapat A. Sarumpaet, (1992:5) menendang bola merupakan pola gerak dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola. Seperti pada teknik menghentikan bola, ketrampilan itu merupakan kebalikan dari alur gerak teknik menendang bola. Perbedaan dari kedua teknik tersebut terletak pada menendang dan mendorong bola ke depan, sedangkan pada menghentikan bola mengikuti bola ke belakang.

Teknik menendang bola paling sering dilakukan oleh para pemain pada saat pertandingan. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi teknik menendang bola harus dikuasai dengan benar. Atas dasar bagian kaki yang digunakan, sucipto dkk (2000:18) menjelaskan teknik menendang bola dibagi menjadi beberapa macam antara lain:

1) Tendangan dengan kaki bagian dalam

- a) Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.

Kaki tendang: kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan dan telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.

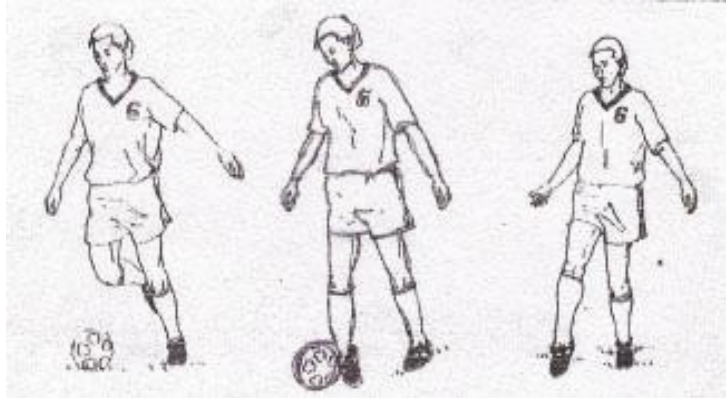


**Gambar 2. Menendang dengan kaki bagian dalam**  
(Sucipto, dkk. 1999/2000: 18)

- 2) Tendangan dengan kura bagian dalam
  - a) Kaki tumpu: mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira  $45^{\circ}$ , kaki ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki disamping belakang bola dan lutut sedikit dibengkokkan serta kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
  - b) Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
- 3) Tendangan dengan kura-kura bagian luar
  - a) Kaki tumpu: menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan, kaki tumpu kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping belakang bola, kekuatan berada pada kaki tumpu.

Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan kaki bagian kura-kura, sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai

bagian mata kaki, tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang, gerakan lanjutan dari kaki tendang.



**Gambar 3. Menendang dengan kaki bagian luar**  
(Sucipto, dkk. 2000: 19)

**c. Mengontrol dan Menghentikan bola (*Stopping*)**

Terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *stopping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh atau kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Stopping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Dilihat dari perkenaan badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

**a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam**

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Danny Mielke, (2003: 30) “dikebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”.



**Gambar 4. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam**  
**Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:23)**

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara. Menurut Agus Mukholid, (2007:6) cara melakukan kontrol bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Pandangan menghadap ke arah bola.
- 2) Kaki penahan di angkat lutut ditekuk. Usahakan agar posisi punggung kaki saat menyentuh bola adalah rata agar tidak memantul.
- 3) Pada saat menerima bola turunkan kaki ke tanah, biarkan bolanya jatuh ke hadapan anda.



**Gambar 5. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki**  
**Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:25)**

c). Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha.



**Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar**  
**Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:24)**

**d. Menyundul Bola (*Heading*)**

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk



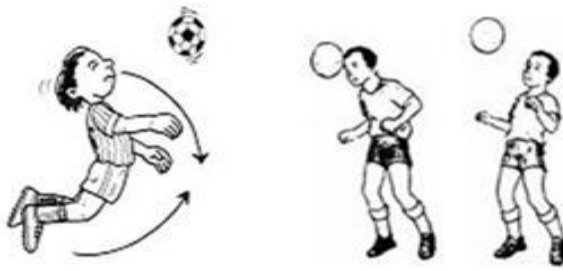
mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola.

*Heading* memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang melompat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

*Heading* memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang melompat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Menurut Sucipto dkk (2000: 33-35) menjelaskan bahwa ada dua cara untuk melakukan sundulan :

a. Menyundul bola sambil berdiri :

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap kesasaran
- 2) Kedua lutut sedikit ditekuk
- 3) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher
- 4) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola
- 5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran.
- 6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerakan lanjutan
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

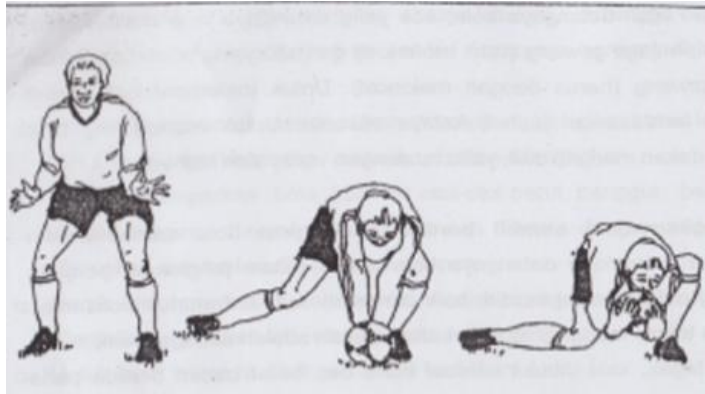


**Gambar 7. Menyundul Bola**  
**Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:33)**

**e. Teknik Khusus Penjaga Gawang**

Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Penjaga gawang harus melatih banyak alternatif tendangan, posisi, dan teknik penyelamatan bola. Di dalam pertandingan, penjaga gawang perlu menentukan pilihan dan membuat keputusan.

Penjaga gawang adalah suatu teknik yang unik. Teknik menuntut banyak tanggung jawab. Sebagai satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dengan tangannya. Penjaga gawang adalah lini pertahanan terakhir. Penampilan penjaga gawang yang sembarangan bisa membuat tim kalah, sementara itu penampilan yang bagus memastikan kemenangan yang mengesankan. Banyak hal yang bergantung pada penjaga gawang dari pada pemain lainnya (Clive Gifford, 2002:38).



**Gambar 8. Teknik Menangkap Bola**  
**Sumber: (Sucipto, dkk. 2000:40)**

**a. Faktor yang Mempengaruhi Menggiring Bola Pada Sepakbola**

Menurut M Sajoto (1988: 13), Kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yaitu kemampuan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot. Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: ketepatan dan reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes . Adapun komponen yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”.

### 1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

### 2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

### 3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

#### 4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis.

#### 5) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya.

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995:9). Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelenturan (Dangsina Moeloek, 1984 : 9). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh.

#### 7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola.

#### 8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif.

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

#### 10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan

lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

### **3. Kekuatan Otot Tungkai**

#### **a. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai**

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66). Menurut Tim Anatomi (2004: 45) kekuatan adalah kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Sedangkan menurut Suharno HP yang dikutip oleh Samsul Munawar (2003: 8) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.

Menurut M. Sajoto (1988: 99) tubuh manusia terdiri dari banyak sekali jaringan otot masing-masing mempunyai fungsi tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai prestasi olahraga selain latihan rutin juga harus dipenuhi faktor-faktor lainnya. Faktor lainnya



adalah keadaan (somatik), umur, psikis, bentuk tubuh, mempunyai arti yang besar dan dapat menimbulkan prestasi seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### **b. Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai**

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai atau tenaga ayunan tungkai untuk menendang diperlukan latihan yang teratur, kontinyu dan sistematis yang dimulai dengan metode latihan dasar yang disesuaikan dengan usia, disamping mengacu pada pencapaian prestasi juga memperhatikan pertumbuhan atlet dimana secara berangsur-angsur dapat meningkatkan atau menambah beban. Sebab bila berlatih terlalu berat akan melemahkan kekuatan dan akan mudah mengalami cedera.

Latihan-latihan ringan yang nantinya akan mendapatkan kekuatan otot tungkai yang diinginkan jika dilakukan secara rutin dan kontinyu:

##### **1) Lompat Katak**

Latihan ini ditujukan untuk memperbaiki kekuatan otot tungkai pada tungkai, lutut dan perut. Latihan yang dapat dilakukan dengan

mengambil sikap jongkok, seluruh badan disangga dengan kedua tungkai dalam keadaan jari-jari ditekuk ke depan dan pantat diletakkan di atas tumit, sehingga lutut menghadap ke depan. Badan harus tegak lurus dengan lutut, paha, selanjutnya melompat-lompat seperti mengoper, melentur dalam jarak 20-25 meter.

2) *Squat jump*

Latihan ini ditujukan untuk melatih kekuatan otot paha agar mempunyai otot yang maksimal.

3) Berlari-lari menaiki dan menuruni tangga berundak-undak.

Latihan ini ditujukan untuk melatih kekuatan otot tungkai, paha, agar mempunyai kekuatan dan ketahanan otot yang sempurna.

Dalam berbagai melakukan aktivitas fisik olahraga tidak boleh dilupakan adalah kegiatan pemanasan otot sebelum melaksanakan kegiatan olahraga ini. Maksud kegiatan pemanasan adalah untuk menyesuaikan atau beradaptasi dengan pelatihan pertandingan yang akan dilakukan dan menghindari terjadinya cedera otot, urat dan persendian. Sesungguhnya dengan prestasi jauhnya tendangan dalam sepakbola perlu adanya suatu penelitian untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan, benar dan dapat dipercaya. Dalam ini ditentukan alat ukur yang baik sehingga memudahkan penelitian. Dalam hal ini beberapa pendapat tentang pengukuran kekuatan otot yang didasarkan pada kontraksi otot isotomik dan kontraksi isometrik, atau pengukuran yang didasarkan pada kekuatan otot statis dan dinamis.

### **c. Manfaat Kekuatan Otot Tungkai Dalam Permainan Sepakbola**

Menurut Sukadiyanto (2002: 60), manfaat kekuatan bagi pemain sepakbola diantaranya untuk :

- 1). Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
- 2). Mengurangi dan menghindari terjadinya cidera pada olahragawan
- 3). Meningkatkan prestasi
- 4). Terapi dan rehabilitasi cidera pada otot
- 5). Membantu mempelajari atau menguasai teknik

Berapa banyak strength yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola. Untuk ini tidak ada jawaban yang pasti, oleh karena itu setiap cabang olahraga berbeda dengan tuntutan faktor strength, sehingga memerlukan latihan kekuatan otot yang khusus. Akan tetapi yang pasti adalah bahwa pemain sepakbola haruslah cukup kuat untuk melaksanakan tugas olahraganya secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan karena kekurangan kekuatan. Kekuatan otot tungkai adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Pertama, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi pemain sepakbola dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, pemain sepakbola akan dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi, (Harsono, 1998: 177).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain dengan baik.

#### **4. Kelentukan Togok**

##### **a. Hakikat Kelentukan**

Kelentukan, sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Ketika kita berbicara tentang kelentukan, tidak terelakkan kita mendengar istilah seperti: pembelokan (*flexion*), yakni yaitu gerakan ruas tubuh yang menyebabkan pengurangan (memperkecil) sudut sendi pada sumbu transversal/horizontal atau bidang sagital; perluasan (*extension*), yakni gerakan ruas tubuh kearah kebalikan dari *flexion* yang menyebabkan penambahan (pembesaran) sudut sendi; *hyperextension*, yakni di mana sudut dari suatu sambungan persendian diperluas di luar cakupannya yang normal; *persendian ganda*, yakni suatu kondisi yang hampir tidak ada, tetapi meskipun demikian istilah tersebut digunakan ketika mengacu pada seseorang dengan kelentukan yang tidak biasa di dalam posisi-posisi tertentu; dan akhirnya, *musclesboundness* (otot tak terbatas), yakni satu istilah yang digunakan untuk menguraikan kasus-kasus dari kekakuan (tak memiliki kelentukan) yakni ketika seseorang mengalami perkembangan otot yang bagus sekali. Dengan mengabaikan

bagaimana Anda menggambarkan atau menguraikannya, kelentukan menyediakan dimensi-dimensi lain kinerja yang membiarkan suatu tingkat kebebasan gerakan dan kesenangan gerakan yang lebih tinggi digabungkan dengan beberapa implikasi penting akan keselamatan yang lebih besar dari cedera. Lebih dari itu, pengukuran kelentukan menyoroti konsep-konsep lain yang harus dikenali dengan baik guna memilih dan memberi penilaian (score) test-test yang tersedia.

#### **b. Bentuk Latihan Kelentukan**

Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sendi. Selain itu, kelentukan ditentukan juga oleh keelastisan otot-otot tendon dan ligamen. Bentuk-bentuk latihan kelentukan, antara lain :

##### **1) Peregangan dinamis**

Latihan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan.

Contoh gerakan dinamis, antara lain:

##### **a) Gerakan push up**

b) Tubuh tertelungkup, kemudian mengangkat dada dan punggung setinggi-tingginya.

c) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan

## 2) Latihan kelenturan sendi bahu

Tujuan : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan gerakan bahu

Cara melakukan :

a) Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan disamping badan

b) Kemudian rentangkan kedua tangan lurus kesamping, lalu putarlah kedua lengan tersebut dari mulai putaran perlahan-lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar

c) Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutar lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan

## 3) Latihan kelenturan batang tubuh

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot batang tubuh

Cara melakukan :

a) Letakkan tangan di pinggang, lalu bengkokkan badan kesamping kiri dan kanan sebanyak 8 hitungan

- b) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, bengkokkan badan ke samping kiri dan sebanyak 2x8 hitungan
- c) Letakkan tangan di pinggang dan putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan
- d) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan

#### 4) Peregangan statis

Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu.

Contoh peregangan statis antara lain:

- a) Sikap berdiri dengan tungkai lurus.
- b) Badan dibungkukkan.
- c) Mencoba untuk menyentuh tungkai.

#### **c. Manfaat Kelentukan Togok Dalam Permainan Sepakbola**

- 1) Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan.
- 2) Mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi.
- 3) Menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan gerakan.
- 4) Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Kelenturan sangatlah dibutuhkan oleh pemain sepakbola selama permainan sepak bola oleh karena itu setiap pemain sepakbola berbeda dengan tuntutan faktor kelenturan, sehingga

memerlukan latihan kelentukan togok yang khusus. Akan tetapi yang pasti adalah bahwa pemain sepakbola haruslah cukup kuat untuk melaksanakan tugas olahraganya secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan karena kekurangan kekuatan. Kelentukan togok adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

#### **d. Faktor-Faktor Penentu Kelentukan**

Beberapa cara di mana tes kelentukan digunakan dalam kelas-kelas pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Sebagai suatu faktor di dalam tes kebugaran fisik.
2. Sebagai suatu alat untuk menentukan potensi di dalam aktivitas olahraga-olahraga tertentu.
3. Sebagai suatu alat untuk menentukan prestasi dan tingkat keahlian ketika kinerja kelentukan adalah sasaran spesifik di dalam unit pengajaran.
4. Sebagai suatu alat untuk mendiagnosa tingkat suatu luka/cidera terdahulu atau penyebab tubuh menjadi lemah.

Berdasarkan pendapat di atas maka di samping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kelentukan yang baik pula. Menurut Suharno HP (1993: 50),



menyatakan bahwa faktor-faktor penentu kelentukan *sprint* adalah sebagai berikut:

- 1) tergantung pada otot yang bekerja
- 2) panjang tungkai atas
- 3) frekuensi gerak
- 4) teknik lari yang sempurna.

#### **e. Macam-Macam Kelentukan**

Menurut Sukadiyanto (2002: 109), kelentukan ada dua macam, yaitu mengidentifikasi dua jenis test kelentukan:

1. Tes Kelentukan Relatif, dirancang menjadi relatif dengan panjangnya atau lebar dari suatu tubuh yang spesifik memisahkan inci-inci menguji pengukuran anda tidak hanya gerakan, namun juga panjang atau lebar dari bagian tubuh yang mempengaruhi.
2. Tes Kelentukan Absolut, di mana pengukuran anda hanya gerakan yang berhubungan dengan sasaran/tujuan kinerja yang absolut. Sebagai contoh, pada pemisahan anda menentukan jarak antara lantai (yang menjadi sasaran) dan duduk seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas maka secara garis besar kelentukan dapat dibedakan menjadi kelentukan relatif, kelentukan absolute.

#### **f. Kelentukan Lari**

Menurut Sukadiyanto (2002: 100), menyatakan bahwa pada kelentukan lari, lebar gerakan ayunan (panjang langkah) dan frekuensi

gerakan (rata-rata langkah) merupakan karakteristik yang pertama. Tingkat kekuatan kelentukan secara langsung menentukan kemampuan atlet untuk mempercepat selama gerakan-gerakan lari. Penurunan dalam frekuensi kelentukan disebabkan oleh kelelahan otot-otot tertentu. Dalam atlet kelas bawah penurunan kelentukan ini terlihat segera setelah permainan instensif yang singkat kira-kira selama 10 detik dan menunjukkan kekurangan kualitas ketahanan kelentukan. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-103), menjelaskan tentang cara untuk mengembangkan kelentukan lari sebagai berikut:

- 1) Otot dipersiapkan dengan baik selama intensitas pemanasan yang intensif, pembuatan dan pengenduran otot-otot berlangsung kira-kira 30 menit.
- 2) Latihan-latihan kelentukan dipraktekkan dalam permulaan bagian utama suatu unit latihan, bila otot-otot belum mengalami kelelahan.
- 3) Intensitas maksimum dan submaksimum harus ditetapkan. Latihan dengan intensitas tinggi memerlukan konsentrasi penuh dan semangat tinggi.
- 4) Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri.
- 5) Jarak antara pengulangan sampai 3 menit. Sementara jarak pemulihan antara seri-seri adalah lebih lama sampai 6 menit.
- 6) Interval adalah aktif. Untuk selalu menjaga organisme dalam keadaan siap untuk mengikuti beban selanjutnya.

- 7) Kelentukan lari dapat dilatihkan setiap hari, bahkan untuk bukan pelari biasanya untuk yang bukan spesialis 2-3 unit latihan perminggu rata-ratanya dengan penekanan pada kelentukan kiranya sudah cukup.
- 8) Dalam struktur latihan tahunan. Prinsip peningkatan kelentukan secara bertahap harus diikuti dengan tegas.
- 9) Cara-cara latihan yang utama adalah pengulangan dan cara interval dan intensif.

Menurut Ismaryati (2008: 60), menyatakan bahwa model-model untuk meningkatkan kelentukan banyak ragamnya. Secara makro latihan untuk meningkatkan kelentukan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Kelentukan kontraksi otot dapat ditingkatkan dengan latihan pengulangan gerakan cepat.
- 2) Kelentukan gerakan menahan suatu tekanan yang berat, dapat ditingkatkan dengan kemampuan menerapkan kekuatan (*strength*) melakukan tahanan.
- 3) Kelentukan dapat ditingkatkan dengan memperbaiki koordinasi serta keterampilan berbagai macam otot.

Menurut Sukadiyanto (2002: 105), menyatakan bahwa pengembangan murni kelentukan lari didasarkan pada bentuk ulangan lari cepat pada jarak pendek dengan pemulihan asal cukup. Hal ini untuk menghindari kelelahan dan penumpukan asam laktat. Semua

pengulangan dikerjakan dengan kelentukan maksimal. Jarak di dalam latihan digunakan dalam dua kategori : (a) jarak pendek, dengan rentangan antara 20-50 meter menggunakan berbagai start, karena menekankan pada akselerasi atau percepatan; (b) Jarak yang lebih panjang dikembangkan start melayang pada lari cepat, yang dilakukan dengan kelentukan maksimal yang diteruskan kira-kira sampai 20 meter. Jarak yang terlalu jauh dihindari, karena akan merubah latihan ke dalam pengembangan daya tahan kelentukan, terutama pemulihan yang terlalu pendek.

## **5. Kelincahan**

### **a. Hakikat Kelincahan**

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kelentukan reaksi, kelentukan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama (M. Furqon, 1995: 102).

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan

posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. ”karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Menurut Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera.

Menurut Moeljono dan Slamet Suherman (1995: 444), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa gangguan pada keseimbangan. Dan dalam hal ini tidak hanya diperlukan dalam olahraga, tetapi juga situasi kerja dan kegiatan rekreasi. Kelincahan bergantung pada faktor kekuatan, kelentukan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kelentukan, keseimbangan, kekuatan.

## **b. Bentuk Latihan Kelincahan**

Ada beberapa teknik untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola, antara lain:

### **1) Latihan Lari Segitiga**

Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola adalah latihan lari segi tiga sambil menggiring bola. Latihan lari segi tiga juga dapat digunakan untuk mengetahui stamina dan kelincahan pada seseorang. Seorang atlet yang lincah dan memiliki stamina yang bagus atlet tersebut dengan mudah akan bisa menggiring bola dengan baik dan efektif. Ada tiga macam ketentuan lari yang dilakukan pada lari segitiga yaitu :

a). Lari lurus

b). Lari mundur

c). Lari menyamping

A – B = Lari lurus : jarak 5 m

B – C = Lari mundur : jarak 5 m

C – A = Lari menyamping : jarak 5 m

A – C = Lari menyamping : jarak 5 m

C – B = Lari lurus : jarak 5 m

B – A = Lari mundur : jarak 5 m

Adapun cara pelaksanaan dalam lari segitiga adalah sebagai berikut:

Dari sudut A seorang melakukan lari lurus sprint ke sudut B, dan

dari sudut B lari mundur menuju sudut C, dan dari sudut C lari menyamping ke sudut A kemudian dilanjutkan dari sudut A lari menyamping ke sudut C, dan dari sudut C lari lurus sprint kesudut B, dan dari sudut B lari mundur ke sudut A.

## **2). Berlari cepat, zig – zag atau berkelok-kelok**

Menggitring bola berlari zig zag melewati suatu rintangan, misalnya melewati tiang atau patok, maju mundur, membuat lingkaran, dan lain sebagainya. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan. Membawa bola zig – zag atau berkelok-kelok, menggiring bola disela tiang – tiang yang terpasang dan berliku-liku, menggiring bola dalam lingkaran, dan berlari sambil menendang bola

## **3). Berlari cepat, kira-kira 100 meter**

Latihan lari 100 meter dengan berlari secepat-cepatnya sambil menggiring bola. Latihan ini dapat dilakukan berulang-ulang. mengitari lapangan atau lari antar gawang dalam lapangan sepak bola.

Disamping teknik latihan seperti tersebut diatas, perlu juga diperhatikan adalah prinsip atau teknik menggiring bola seperti tetap dalam penguasaan, memakai perasaan, menggiring dengan kaki dan kecepatan menggiring bola.

### **c. Manfaat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola**

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting untuk permainan sepakbola dan memerlukan ketangkasan. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan pada sepakbola adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan.

### **d. Faktor-faktor Penentu Kelincahan**

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993: 51), antara lain: olahragawan memiliki kelentukan reaksi dan kelentukan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap masalah (*problem*) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakan-gerakan.

Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. M. Sajoto (1983: 59), menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kelentukan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup



baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kelentukan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kelentukan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kelentukan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan-gerakan, ketrampilan-ketrampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kelentukan dan koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kelentukan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik, (M. Sajoto, 1955: 9).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

#### **e. Macam-macam Kelincahan**

Pada dasarnya kelincahan dapat dibedakan menjadi dua yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Menurut Suharno HP (1993: 51), kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan situasi hidup dengan lingkungan.

Sedangkan kelincahan khusus dapat diartikan kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang cabang olahraga lain tidak diperlukan. Beberapa bentuk latihan kelincahan menurut Remmy Muchtar (1992: 91), adalah sebagai berikut:

- 1) lari rintangan
- 2) lari berbelok-belok (*zig-zag*)
- 3) lari bolak-balik (*shuttle run*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Sedangkan latihan untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan lari rintangan, lari *zig-zag*, dan lari bolak-balik atau *shuttle run*.

## **6. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan

dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa".

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

b. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler

tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- 1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - b) berbudi pekerti luhur
  - c) memiliki pengetahuan dan keterampilan
  - d) sehat rohani dan jasmani
  - e) berkepribadian yang mantap dan mandiri
- 2) siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

c. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- 3) Palang Merah Remaja (PMR)
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Olahraga
- 7) Kesenian.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Dalam usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan dengan mempelajari seluk-beluk kejiwaan serta keinginan mereka. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan hasrat dan keinginan mereka.

Hal ini perlu dilakukan agar dalam usaha tidak terombang-ambing yang selalu menurun akibat pengaruh-pengaruh buruk yang melanda kehidupan remaja saat ini. Salah satu arus moralitas yang buruk adalah semakin banyak remaja, menggunakan narkoba dan sering terjadi bentrok antar pelajar yang sering menimbulkan korban jiwa. Kalau hal ini dibiarkan terus maka masa depan bangsa Indonesia tidak menentu. Untuk itu maka potensi-potensi yang ada pada remaja perlu dikembangkan secara positif.

Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola. Program ekstrakurikuler sepakbola merupakan alternatif yang dapat dilakukan dengan baik di SMA Negeri 1 Girimulyo.

Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Girimulyo dilaksanakan satu kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Kamis. Dalam menentukan pilihan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga yang diikutinya tersebut.

Adapun pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo sepakbola antara lain: sepakbola terdiri 1 kali dalam 1 minggu, yaitu : hari kamis. Dalam setiap session latihan lamanya yaitu 2,5jam yaitu dari Pkl.15.30 - 18.00 WIB.

#### **7. Hubungan Kekutan Otot Tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola**

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu faktor utama yang mendukung keberhasilan pemain dalam menggiring bola. Hal ini disebabkan dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, karena gerakan utama pada menggiring bola dominan dilakukan oleh tungkai. Dari keterangan di atas maka dapat diambil suatu pengertian bahwa kekuatan adalah penyebab adanya gerak ketrampilan. Dalam hal ini adalah kekuatan otot tungkai, menggiring bola merupakan fungsi yang dimaksud. Dalam menggiring bola kekuatan otot tungkai merupakan kekuatan otot yang diperlukan. Sehingga semakin besar kekuatan otot tungkai, maka pemain semakin mudah dan semakin lincah dalam menggiring bola.

#### **8. Hubungan Kelentukan Togok dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola**

Kelentukan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelentukan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelentukan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kelentukan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk serangan balik, menggiring bola dan mengumpan bola.

Kelentukan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kelentukan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti, bola basket, sepakbola, tenis, lempar cakram, bola voli dan sebagainya.

Kelentukan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kelentukan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*foot work*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti di atas dengan cepat dan tepat berarti memiliki kelentukan yang baik.

Kelentukan erat hubungannya dengan menyerang. Menurut Sukintaka (1981: 95-131), penyerangan meliputi keterampilan : olah bola (memegang & mengoper), menembak, menggiring, olah kaki. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan salah

satu faktor yang berhubungan erat dengan teknik menggiring bola yang merupakan teknik dalam penyerangan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan sangat penting dalam teknik menggiring bola ketika kita harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Maka dari itu setiap pemain harus melatih kelentukannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kelentukan menggiring bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim.

#### **9. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola**

Dalam permainan sepakbola orang yang mampu membawa bola dengan cepat dan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau dapat dikatakan orang tersebut mempunyai kelincahan yang sangat tinggi. Kelincahan merupakan gerak yang sangat kompleks karena dalam kelincahan melibatkan berbagai macam interaksi seperti kelentukan, koordinasi dan kekuatan.

Menurut Ismaryati (2008: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindari dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Maka dari itu untuk menunjang teknik gerakan menggiring bola tersebut sangat dibutuhkan tingkat kelincahan yang baik dari para pemain



sepakbola. Dalam permainan olahraga sepakbola kelincuhan berperan besar bagi setiap pemain sepakbola, setiap pemain pasti akan melakukan terobosan melewati lawan yang sangat membutuhkan kelincuhan baik.

#### **10. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Kelincuhan dengan Keterampilan Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar sepakbola yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan sepakbola. Setiap peserta olahraga sepakbola bisa menjadi penggiring bola yang terampil karena keterampilan menggiring bola bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. Tidak diperlukan pemain atau peralatan lain: hanya bola sepak. Tetapi pemain tidak bisa menjadi penggiring yang terampil dalam satu malam. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring hingga taraf mahir, dibutuhkan latihan yang fokus dan keikutsertaan yang aktif dalam setiap pertandingan. Pemain akan tahu bahwa pemain telah menjadi seorang penggiring bola yang berbakat jika pemain mampu menggiring bola dengan kaki kanan maupun kaki kiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang handal di samping harus bisa menggiring dengan kaki kanan maupun kiri haruslah bisa menggiring dengan berbagai kelentukan dan ke berbagai arah tanpa melihat bola. Maka dari itu faktor kelentukan dan kelincuhan sangat berpengaruh dan saling berhubungan terhadap kemampuan menggiring bola, kelentukan diperlukan untuk bisa

menggiring bola dengan berbagai kelentukan sedangkan kelincahan untuk dapat menggiring dengan berbagai arah.

Dalam menggiring bola memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, merubah arah, mengubah langkah dan berhenti sementara pemain tetap melindungi bola. Dengan demikian faktor kelentukan dan kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola terdapat suatu serangan yang dinamakan serangan balik (*counter attack*). *Counter attack* merupakan bagian permainan sepakbola yang menyenangkan, baik bagi pemain maupun bagi penonton. Tujuan dari *counter attack* adalah membawa bola ke depan untuk melakukan tembakan dengan persentase keberhasilan yang tinggi.

*Counter attack* yang baik tergantung pada kondisi fisik, kerja sama tim, dasar permainan, dan keputusan yang cepat. Maka dari itu untuk melakukan *counter attack* yang baik salah satunya harus mampu menggiring dengan baik dengan kondisi fisik yang baik, dimana kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kelincahan merupakan bagian dari faktor kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola yang juga menentukan tingkat keberhasilan sebuah *counter attack*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelentukan dan kelincahan sangat diperlukan dalam keterampilan menggiring bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan balik atau *counter attack* dimana membutuhkan kelentukan yang tinggi

dan kelincahan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kelentukan untuk dapat memperlancar *counter attack* atau serangan balik tersebut.

## **11. Karakteristik Anak SMA**

### **A. Fisik**

Perubahan fisik selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

#### **1) Perubahan Eksternal**

Perubahan yang terjadi selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

##### **a. Tinggi Badan**

Rata-rata anak perempuan mencapai tingkat matang pada usia antara 17 dan 18 tahun, rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun setelahnya. Perubahan tinggi badan remaja dipengaruhi asupan makanan yang diberikan, pada anak yang diberikan imunisasi pada masa bayi cenderung lebih tinggi dipada anak yang tidak mendapatkan imunisasi. Anak yang tidak diberikan imunisasi lebih banyak menderita sakit sehingga pertumbuhannya terlambat.

##### **b. Berat Badan**

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi badan, perubahan berat badan terjadi akibat penyebaran lemak pada bagian-bagian tubuh yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan tidak mengandung

lemak. Ketidakseimbangan perubahan tinggi badan dengan berat badan menimbulkan ketidak idealan badan anak, jika perubahan tinggi badan lebih cepat dari berat badan, maka bentuk tubuh anak menjadi jangkung (tinggi kurus), sedangkan jika perubahan berat badan lebih cepat dari perubahan tinggi badan, maka bentuk tubuh anak menjadi gemuk gilik (gemuk pendek).

c. Proposi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan yang tumbuh baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu pandang.

2) Perubahan Internal

Perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan ini nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Perubahan tersebut adalah:

a. Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot diperut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

b. Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 atau 18, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal

dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

c. Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahu; anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian.

d. Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang.

**B. Emosi**

Pada masa ini, tingkat karakteristik emosional akan menjadi drastis tingkat kecepatannya. Gejala-gejala emosional para remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik. Sebagai calon pendidik dan pendidik kita harus mengetahui setiap aspek yang berhubungan dengan perubahan pola tingkah laku dalam perkembangan remaja, serta memahami aspek atau gejala tersebut sehingga kita bisa melakukan komunikasi yang baik dengan remaja. Perkembangan pada masa SMA (remaja) merupakan suatu titik yang mengarah pada proses dalam mencapai kedewasaan. Meskipun sifat kanak-kanak akan

sulit dilepaskan pada diri remaja karena pengaruh didikan orang tua.

Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

### **C. Sosial**

Pada masa remaja berkembang yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-

nilai, maupun perasaannya. Pada masa ini juga berkembang sikap yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain. Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggung jawabkan maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sedangkan, apabila kelompoknya itu menampilkan dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut.

Perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keluarga, kematangan anak, status ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan kemampuan mental terutama emosi dan intelegensi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul "Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola Terhadap

Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola”. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688,  $p < 0,05$  (signifikan). Kelincahan = 0,620,  $p < 0,05$  (signifikan). Penguasaan bola = 0,637,  $p < 0,05$  (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, kelincahan dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola  $R_y (1,2,3) = 0,797$  dengan  $f$  Regresi = 15.070 <  $F$  tabel = 2.98 pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23,13%, kelincahan = 19,79%, dan penguasaan bola 20.56%. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2005) yang berjudul ”Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) Undip Semarang”. Hasil pengukuran berdasar skor T hasil pengukuran variabel kekuatan otot tungkai dengan satuan Kg, memiliki rata-rata sebesar 50.00/Kg; SD sebesar 9.99; kelincahan dengan satuan m/dt, memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 9.99; adapun kecepatan menggiring bola dengan satuan m/s memiliki rata-rata sebesar 50.00 m/dt; SD sebesar 10.00.

### C. Kerangka Berpikir

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain bola basket yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak



(*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, Komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kecepatan dan kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kecepatan dan kelincahan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka masalah di atas dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

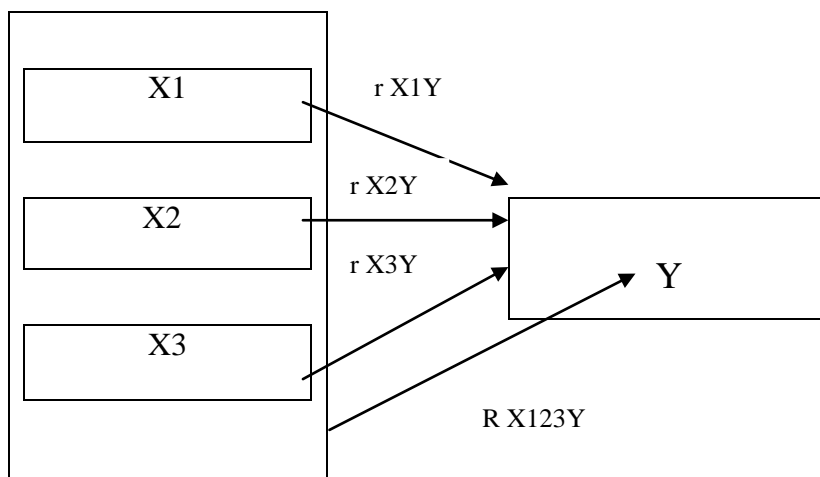
1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

3. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
4. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional (Suharsimi Arikunto, 2002: 239). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



**Gambar 9. Bagan Kerangka Alur Pemikiran Penelitian.**

Keterangan :

Variabel bebas :

X1 = Kekuatan otot tungkai

X2 = Kelentukan togok

X3 = Kelincahan

Variabel terikat :

Y = Keterampilan menggiring bola

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kekuatan Otot Tungkai : kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA N 1 Girimulyo untuk mengatasi beban atau tahanan. Dalam permainan sepakbola didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *leg and Back dynamometer*. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi, (Praktikum Fisiologi manusia 2008: 42 ).
2. Kelentukan Togok sebagai suatu komponen kebugaran fisik, adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Suatu hal yang penting, semakin peserta ekstrakurikuler sepakbola memiliki tingkat kelentukan yang tinggi maka akan cenderung bisa meminimalisir cedera. Tinggi rendahnya kelentukan olahragawan tidak ditentukan oleh postur tubuhnya melainkan karena seringnya berlatih. Dalam makalah ini, penulis memusatkan pada model tes dan pengukuran kelentukan olahragawan. Tes dan pengukuran ini memberikan pengetahuan akan pentingnya mengetahui seberapa tinggi tingkat kelentukan yang ada pada diri, sehingga

diharapkan untuk meningkatkan tingkat kelentuntukan agar terhindar atau minimal mengurangi tingkat cedera. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan flexometer dilakukan sebanyak 2 kali diambil nilai tertinggi.

3. Kelincahan adalah kemampuan gerak para peserta Ekstrakurikuler sepakbola untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun kelincahan yang dimaksud adalah melakukan lari zig-zag melewati rintangan yang sudah ditentukan dengan secepat-cepatnya yang diukur dengan alat *stop watch* dengan satuan detik. Pengukuran dalam penelitian ini dengan tes kelincahan *dodging run* yang disusun oleh Ismaryati (2008). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat.
4. Keterampilan menggiring bola para peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Girimulyo menggunakan kaki dengan cepat disertai perubahan arah. Tes yang digunakan adalah menggiring bola dari arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish* bila salah arah maka harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan. Pengukuran dalam penelitian ini adalah dengan tes keterampilan menggiring bola yang disusun oleh Nurhasan menggunakan *stop watch* dengan satuan detik (2001). Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali diambil waktu tercepat

### C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 102), yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. subjek yang digunakan adalah seluruh peserta Ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 19 siswa. Maka penelitian ini disebut juga dengan penelitian populasi.

Tabel 1. Jumlah Siswa Peserta Ekstrakurikuler (Guru Ekstrakurikuler)

NO.	Kelas	Jumlah
1.	X	7
2.	XI	12
3.	XII	0
	Total	19

### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran.

#### 1. Instrumen Penelitian

- a. Flexometer dengan alat ukur untuk mengukur kelenturan togok

- 1) Tujuan:

Untuk mengukur pengembangan dari pinggul dan kembali berbelok seperti juga perluasan otot-otot urat lutut pada kaki.

- 2) Alat-alat:

Flexometer.

b. Tes kekuatan otot tungkai

1) Tujuan:

Untuk mengukur kekuatan maksimum otot tungkai.

2) Alat-alat:

Leg and back dynamometer

c. Tes kelincahan *dodging run* dari Ismaryati (2008)

1) Tujuan:

Mengukur kemampuan mengubah arah berlari.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 16-19 tahun.

3) Perlengkapan:

a) *Stop watch*.

b) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

c) *Cone* atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

d) Lapangan

(1) Garis *start* sepanjang 1,83 meter (6 *feet*)

(2) Pertama di depan garis start sejauh 3,66 meter (12 *feet*)

(3) Jarak pertama dan selanjutnya sejauh 1,83 meter

d. Tes menggiring bola (*dribbling*) dari Nurhasan (2001).

1) Tujuan :

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

## 2) Perlengkapan

- a) Bola
- b) Stop watch
- c) Cone

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1) Tes kekuatan otot Tungkai

#### (a) Pelaksanaan tes menggunakan *Leg and Back Dynamometer* :

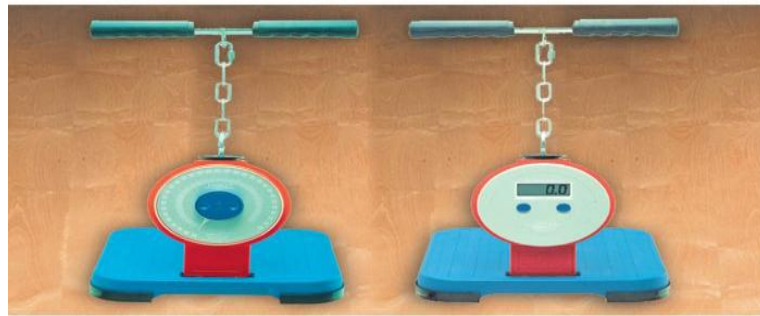
Orang yang dites berdiri di atas alat *leg and back dynamometer* dan lutut di tekuk membentuk sudut 130-140 derajat, tubuh tetap tegak lurus dan pandangan lurus ke depan. Panjang rantai diukur sedemikian rupa sesuai dengan orang yang di tes dengan posisi berdiri. Tongkat pegangan di genggam dengan posisi tangan menghadap belakang. Tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan lutut perlahan-lahan. Baca angka ada skala maksimum tercapainya tarikan dalam satuan kilogram (kg). Pengukuran di ambil sebanyak dua kali dan hasil terbaik yang di pakai sebagai hasil pengukuran.

#### (b) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 140$ derajat, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg and back dynamometer*.

#### (c) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.



- (d) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
- (e) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.
- (f) Penilaian : Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.



**Gambar 10**

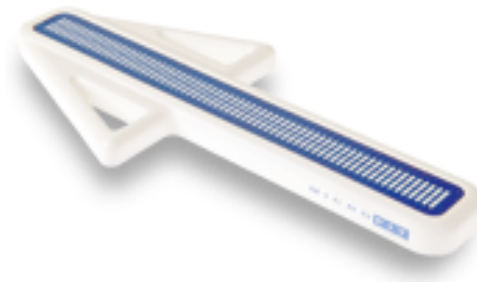
***(Leg and Back Dynamometer (Ismaryati (2008 :56))***

## 2) Tes Kelenturan Togok

Pelaksanaan tes

- a) Peserta tidak memakai alas kaki
- b) Peserta duduk dengan kaki lurus menyentuh balok tes
- c) Lutut bagian belakang lurus ( tidak boleh ditekuk )
- d) Pelan-pelan bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus, ujung jari dari kedua tangan menyentuh mistar skala/pengukur
- e) Tangan yang mendorong harus selalu menempel di alat tes

- f) Dimulai dari angka -20.( karena tingkat kelentukan masing-masing individu itu berbeda-beda, jadi jika hal ini dimulai dari angka nol, objek sudah tidak mampu )
- g) Dilakukan dua kali diambil hasil tes yang terbaik.



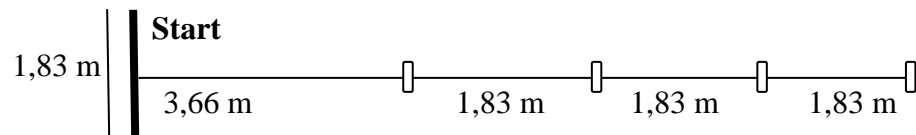
**Gambar 11**

*(Flekmometer (ismaryti 2008:57))*

3) Tes kelincahan *dodging run* dari Ismaryati

1) Pelaksanaan

- a) Start berdiri
- b) Pada aba-aba “ bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c) Pada aba-aba “ Ya” testee segera berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.
- d) Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish.
- e) Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.



**Gambar 12**

**(Gambar Kelincahan *Dogging Run Test* (Ismaryati, 2008:41))**

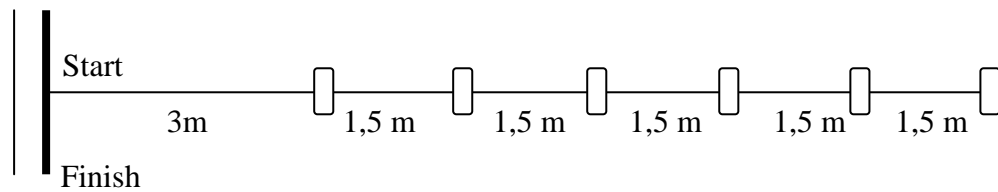
4) Tes menggiring bola (*dribbling*)

1) Petunjuk pelaksanaan:

- a) Pada aba-aba "siap". *Testee* berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b) Pada aba-aba "ya", *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- c) Bila arah salah dalam menggiring bola harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.
- d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

2) Penilaian Hasil Tes

- a) Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba "ya" sampai melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.
- b) Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.



**Gambar 13**

**(Lapangan Tes Menggiring Bola (Nurhasan 2001))**

## **F. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data tersebut dapat ditarik satu kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk mencari apakah ada hubungan yang berarti antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis tersebut tentang hubungan antara satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Sebelum dilakukan analisis data, agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya maka perlu diadakan Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis pada taraf signifikansi 5 %.

### **1. Uji Prasyarat**

Untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis sudah memenuhi syarat atau tidak maka dilakukan uji prasarat. Uji prasarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal atau tidak.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas

digunakan uji *kolmogorov-smirnov* (Sugiyono, 2007: 156), kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika  $p > 0.05$  (5%) sebaran data dinyatakan normal dan jika  $p < 0.005$  (5%) sebaran dinyatakan tidak normal.

$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$$

Keterangan:



= chi- kuadrat

$F_o$  = frekuensi yang diobservasi

$F_h$  = frekuensi yang diharapkan

#### b. Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara data variabel bebas dengan variabel terikat. Untuk menguji linieritas dilakukan uji F. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya sebuah hubungan antara data variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika  $p > 0.05$  (5%) hubungannya dinyatakan linier dan jika  $p < 0.05$  (5%) hubungannya dinyatakan tidak linier.

Freg =  $\frac{R_{kreg}}{R_{kreg}}$

$R_{kreg}$

Keterangan:

Freg: nilai garis regresi

$R_{kreg}$  : rerata kuadrat garis regresi

$R_{kreg}$  : rerata kuadrat garis residu

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2007: 159). Dalam penelitian ini, guna menguji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas X1 (kekuatan otot tungkai), X2 (kelentukan), X3 (kelincahan) terhadap variabel terikat Y (menggiring bola). Dalam penelitian ini, analisis yang digunakan untuk mencari hipotesis menggunakan regresi. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada hubungan atau tidak antara variabel bebas dan terikat adalah  $p < 0.05$  (5%) maka dikatakan ada hubungan dan jika  $p > 0.05$  (5%) maka dinyatakan tidak ada hubungan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda dan korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$	: koefisiensi korelasi
N	: jumlah testi
$\sum X$	: jumlah skor testi
$\sum X^2$	: jumlah skor kuadrat
$\sum Y$	: jumlah skor testi
$\sum Y^2$	: jumlah skor kuadrat

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Girimulyo dan lapangan sepakbola Pengasih Kulon Progo.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 2 Januari 2016, jam 14.00 s/d jam 17.00 WIB.

##### **3. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 19 siswa.

#### **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yang terdiri dari tiga variable bebas ( $X$ ), kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), kelentukan togok ( $X_2$ ) dan kelincahan ( $X_3$ ) dan satu variable terikat ( $Y$ ), yaitu keterampilan menggiring bola. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari keempat variabel tersebut dilambangkan dalam  $X_1$  untuk kekuatan otot tungkai,  $X_2$  untuk kelentukan togok,  $X_3$  untuk kelincahan, dan  $Y$  untuk keterampilan menggiring bola. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, simpangan baku, nilai tengah (*median*) dan nilai yang sering muncul (*modus*). Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian:

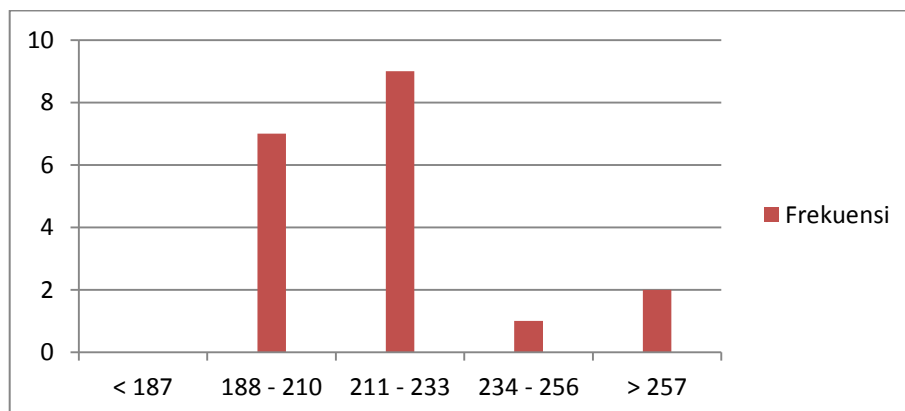
## 1. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai dilambangkan dengan  $X_1$ , diperoleh skor dengan minimum 195,00 dan nilai maksimum 284,0. Rerata diperoleh sebesar 221,42, simpangan baku diperoleh sebesar 23,56, nilai sering muncul (*modus*) sebesar 195,00 dan nilai tengah (*median*) sebesar 216,00. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut Sudjana (2002: 47) yaitu dengan terlebih dahulu mencari kelas interval  $(1+3, \log N)$ , mencari rentang data (nilai maksimum – nilai minimum) dan menentukan panjang kelas (rentang/kelas interval).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Variabel kekuatan Otot Tungkai

NO.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	< 187	0	0
2.	188 - 210	7	36,9
3.	211 - 233	9	47,3
4.	234 - 256	1	5,3
5.	>257	2	10,5
Jumlah		19	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variable kekuatan otot tungkai:



Gambar 14. Diagram Variabel Kekuatan Otot Tungkai



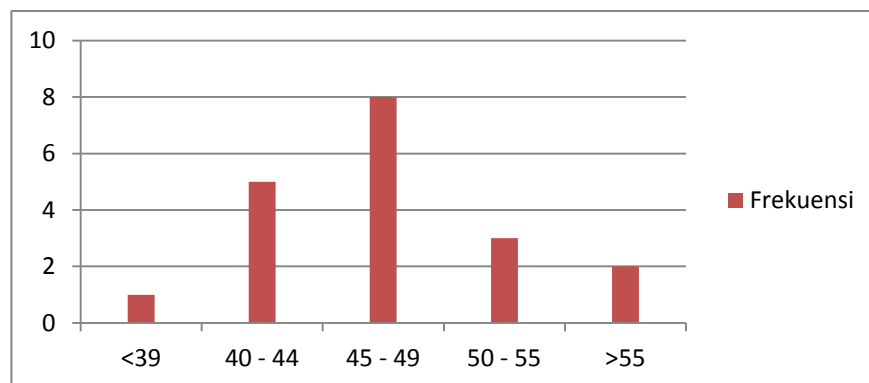
## 2. Kelentukan Togok

Kelentukan dilambangkan dengan  $X_2$ , diperoleh skor dengan nilai minimal 38,0 dan nilai maksimal 57,0. Rerata diperoleh sebesar 47,08 simpangan baku diperoleh sebesar 4,75 nilai sering muncul (*modus*) sebesar 43,5, dan nilai tengah (*median*) sebesar 46,5. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel Kelentukan yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Togok

NO.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	< 39	1	5,3
2.	40 - 44	5	26,3
3.	45 - 49	8	42,1
4.	50 - 54	3	15,8
5.	> 55	2	10,5
Jumlah		19	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variabel Kelentukan Togok:



**Gambar 15. Diagram Variabel Kelentukan Togok**

## 3. Kelincahan

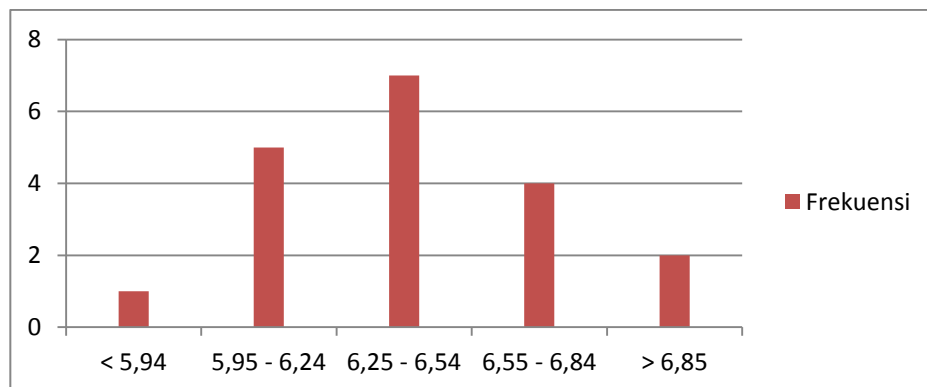
Kelincahan dilambangkan dengan  $X_3$ , diperoleh skor dengan nilai minimal 5,94 dan nilai maksimal 7,20. Rerata diperoleh sebesar 6,42, simpangan baku diperoleh sebesar 0,350 nilai sering muncul (*modus*)

sebesar 6,00 dan nilai tengah (*median*) sebesar 6,45. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel kelincahan yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan

NO.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	< 5,94	1	5,3
2.	5,95 - 6,24	5	26,3
3.	6,25 - 6,54	7	36,9
4.	6,55 - 6,84	4	21
5.	> 6,85	2	10,5
Jumlah		19	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variable Kelincahan:



**Gambar 16. Diagram Variabel Kelincahan**

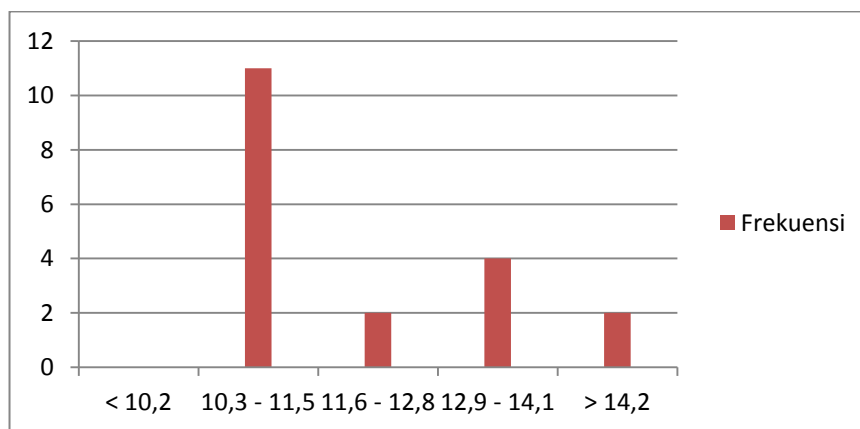
#### 4. Hasil Keterampilan Menggiring bola.

Hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai minimal 10,40 dan nilai maksimal 14,91. Rerata diperoleh sebesar 12,18, simpangan baku diperoleh sebesar 1,314, nilai sering muncul (*modus*) sebesar 12,40 dan nilai tengah (*median*) sebesar 12,19. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel keterampilan menggiring bola yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola

NO.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	< 10,2	0	0
2.	10,3 - 11,5	11	58
3.	11,6 - 12,8	2	10,5
4.	12,9 - 14,1	4	21
5.	> 14,2	2	10,5
Jumlah		19	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk variable hasil keterampilan menggiring bola:



Gambar 17. Diagram Hasil Keterampilan Menggiring Bola

### C. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

## 1. Hasil Perhitungan Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kekuatan otot tungkai, kelentukan togok, dan Keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* (Sugiyono, 2007: 156). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas (*kolmogorov-smirnov*).

Variabel	k-s Z	p	Keterangan
Kekuatan Otot Tungkai	0,990	0,281	Normal
Kelentukan Togok	0,603	0,680	Normal
Kelincahan	0,670	0,761	Normal
Keterampilan Menggiring Bola	0,590	0,878	Normal

Dari hasil di atas diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) masing-masing variable  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data dinyatakan normal.

## 2. Hasil Perhitungan Linieritas

Menguji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang bersifat linier. Pengujian terhadap linieritas data dilakukan melalui uji statistik F (analisis varian terhadap garis regresi).

Dalam pengujian linieritas data ini menggunakan bantuan program komputer SPSS *window version* 17.00. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada table berikutini:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Dk	<i>p</i>	Keterangan
Kekuatan otot tungkai dan kemampuan menggiring bola	3,271	15/3	0,179	Linier
Kelentukan togok dan kemampuan menggiring bola	0,860	15/3	0,644	Linier
Kelincahan dan keterampilan menggiring bola	9,833	15/3	0,52	Linier

Dari hasil di atas diperoleh nilai signifikansi (*p*) masing-masing variabel  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel dinyatakan linier.

#### D. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas langkah selanjutnya melakukan pengujian hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* yaitu untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat yaitu hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola, kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sedangkan untuk menguji hubungan antara variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan korelasi ganda.

Perhitungan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS *window version* 17.00. Adapun hasilnya akan disajikan sebagai berikut:

## 1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama berbunyi “Ada hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Untuk menguji hipotesis pertama menggunakan korelasi *product moment* yaitu mencari koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. hasil korelasi *product moment* dapat disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Rangkuman Uji Hipotesis Pertama

Variabel	r	P
Kekuatan otot tungkai dengan Keterampilan Menggiring Bola	0,242	0,318

Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung 0,242 dengan  $p$  0,318 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan tapi tidak signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

## 2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua berbunyi “Ada hubungan antara Kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Untuk menguji hipotesis kedua menggunakan korelasi *product moment* yaitu mencari koefisien korelasi antara Kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Hasil korelasi *product moment* dapat disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Rangkuman Uji Hipotesis Kedua

Variabel	r	P
Kelentukan Togok dengan Keterampilan Menggiring Bola	-0,095	0,699

Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung -0,095 dengan p 0,699 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan tapi tidak signifikan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

### 3. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola”. Untuk menguji hipotesis ketiga menggunakan korelasi *product moment* yaitu mencari koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. hasil korelasi *product moment* dapat disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Rangkuman Uji Hipotesis Ketiga

Variabel	r	P
Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola	0,909	0,000

Berdasarkan hasil di atas diperoleh r hitung 0,909 dengan p hitung 0,000 sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis

alternatifnya yang menyatakan ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

#### 4. Uji Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat berbunyi “Ada hubungan kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), kelentukan togok ( $X_2$ ) dan kelincahan ( $X_3$ ) dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ( $Y$ )”. Untuk mencari koefisien korelasi dengan menggunakan korelasi ganda. Hasil perhitungannya dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Rangkuman Uji Hipotesis Keempat

Variabel	F	P
Kelentukan Togok, Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola	32,313	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa koefisien korelasi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ), kelentukan togok ( $X_2$ ), dan kelincahan ( $X_3$ ) dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ( $Y$ ) F sebesar 32,313 dengan  $p$  0,000. sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, Kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola ditolak. Sedangkan hipotesis alternatifnya yang menyatakan ada hubungan antara Kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola diterima.

#### E. Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan korelasi *product moment* variable kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan dengan keterampilan



menggiring bola pada permainan sepakbola dengan koefisien korelasi  $r = -0,242$  dengan  $p = 0,318$  dan memberikan sumbangan 30,2 %. Artinya kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, dimana seorang yang mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Dengan kata lain, seseorang dengan kekuatan otot tungkai yang baik akan lebih mudah dalam melatih kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola daripada orang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang kurang baik, sehingga memungkinkan orang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan dapat menguasai kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan baik.

Variabel kelentukan dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola hubungannya  $r = -0,095$  dan  $t$  signifikan ( $p = 0,699$ ) dan memberikan sumbangan 33,3 %. Dengan demikian dikatakan ada hubungan antara Kelentukan dengan keterampilan menggiring bola.

Variabel kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan koefisien korelasi  $r = 0,909$  dengan  $p = 0,000$  dan memberi sumbangan 36,5 %. Artinya kelincahan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam menentukan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, dimana seorang yang mempunyai kelincahan yang baik akan memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Dengan kata lain, seseorang dengan kelincahan yang baik akan lebih mudah dalam melatih

keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola daripada orang yang memiliki kelincahan yang kurang baik, sehingga memungkinkan orang yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menguasai keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan baik.

Tabel 12. Persentase Sumbangan Keterampilan Menggiring Bola

NO.	Variabel	Persentase
1.	Kekuatan Otot Tungkai	30,2 %
2.	Kelentukan Togok	33,3 %
3.	Kelincahan	36,5 %
	Total	100 %

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika tiga variabel ini secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap keterampilan menggiring bola maka kelincahan menjadi faktor yang paling utama dalam memberikan sumbangan terhadap keterampilan menggiring bola, kekuatan otot tungkai menjadi faktor yang berperan selanjutnya, dan kelentukan sangat kecil peranya terhadap keterampilan menggiring bola, sehingga latihan kelincahan seorang siswa dapat menjadi porsi yang paling utama untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
2. Ada hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
3. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Girimulyo.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelenturan togok dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo dapat digunakan sebagai acuan bahwa untuk memiliki keterampilan menggiring bola yang baik perlu dilatih kekuatan otot tungkai, kelenturan togok dan kelincahan. Karena dengan memiliki kekuatan otot tungkai, kelenturan togok dan kelincahan yang baik akan mempermudah dalam menguasai keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki kekuatan otot tungkai, kelenturan togok dan

kelincahan yang kurang baik. Namun demikian dalam latihan sebaiknya lebih banyak dilatih kelentukan dan kelincahan hal ini dikarenakan kelentukan dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola lebih besar daripada kekuatan otot tungkai.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini keempat variable menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai, kelentukan togok dan kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Girimulyo. Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti siswa di SMA Negeri 1 Girimulyo, sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan patokan. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain:

1. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan cara yang sudah di validasi.
2. Pada tes *dodging run* peneliti tidak menggunakan pancang dan menggunakan *cone* untuk melakukan tes *dodging run*.
3. Lapangan yang tidak rata sehingga para *testee* kemungkinan tidak bisa melakukan tes secara maksimal.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Dari hasil penelitian ini, guru/pelatih yang melatih sepakbola hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain kekuatan otot tungkai, kelentukan

togok dan kelincahan yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola seperti penguasaan bola dan keterampilan *juggling*.

- b. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan menambah faktor-faktor lain seperti penguasaan bola dan keterampilan juggling dan lain-lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Coever Wiel. (1985). *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT.Gramedia.
- Engkos Kosasih. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbudirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Mulyono. (2005). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) Undip Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Nur Hasan, (1986). *Tes dan Pengukuran*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Samsul Munawar (2003). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (1999). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Dasar-dasar statistik Pendidikan*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Sukadiyanto, (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutrisno Hadi.(1998). *Statistik*. Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Tim Anatomi (2004). *Buku Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [www.uny.ac.id/profil-uny/visi-misi](http://www.uny.ac.id/profil-uny/visi-misi). Diakses pada tanggal 25.10.2010. Pada jam 20.00 wib.

## Lampiran 1

### Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 094/UN.34.16/PP/2016. 23 Februari 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Zidni Husni Hukmawan.  
NIM : 08601244151.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : SMA N 1 Girimulyo.  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Punggung dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Girimulyo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan.  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1Girimulyo.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2

### Surat Ijin Peminjaman Alat

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw, 541, 560 Yogyakarta 55281
<hr/>	
Nomor : 269 /UN34.16/LK/2016	29 Februari 2016
Lampiran : -	
Perihal : Peminjaman Alat	
Kepada Yth. : <b>Zidni Husni Hukmawan</b> NIM 08601244151 Program Studi PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 26 Februari 2016 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :	
1. Stopwatch	1 buah
2. Flexiometer	1 buah
3. Leg and Back Dynamometer	1 buah
4. Cone	10 buah
5. Bola sepak	2 buah
untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada : Tanggal : 1 – 3 Maret 2016	
<b>JUDUL SKRIPSI</b> <b>“HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 GIRI MULYO”</b>	
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam	
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan	
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan	
Agar menjadikan periksa dan terima kasih.	
Tembusan Yth. : 1. Kabag. TU 2. Kasubag. UKP 3. Lab. 4. Pengelola GOR 5. Sutardi	 Wakil Dekan II, Drs. R. Sunardianta, M.Kes. NIP. 19581101 198603 1 002



## Lampiran 3

### Surat Ijin Penelitian dari Kepatihan Yogyakarta

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/VI/653/2/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS KEOLAHRAHAAN** Nomor : **094/UN.34.16/PP/2016**  
Tanggal : **23 FEBRUARI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementrian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **ZIDNI HUSNI HUKMAWAN** NIP/NIM : **08601244151**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN , PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY**  
Waktu : **24 FEBRUARI 2016 s/d 24 MEI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **24 FEBRUARI 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

  
Des. Tri Mulyono, MM  
NIP. 19620830 198903 1 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
4. DEKAN FAKULTAS KEOLAHRAHAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

## Lampiran 4

### Surat Ijin Penelitian dari Pelayanan Terpadu Kulon Progo

	<b>BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU</b> Unit 1: Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611 Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611 Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id
<b><u>SURAT KETERANGAN / IZIN</u></b> Nomor : 070.2 /00189/II/2016	
Memperhatikan :	Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/v/653/2/2016, Tanggal: 24 Februari 2016, Perihal: Izin Penelitian
Mengingat :	<ol style="list-style-type: none"><li>Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;</li><li>Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;</li><li>Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;</li><li>Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..</li></ol>
Diizinkan kepada NIM / NIP PT/Instansi Keperluan Judul/Tema	: ZIDNI HUSNI HUKMAWAN : 08601244151 : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : IZIN PENELITIAN : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN PUNGGUNG DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 GIRIMULYO
Lokasi	: SMA NEGERI 1 GIRIMULYO KABUPATEN KULON PROGO
Waktu	: 24 Februari 2016 s/d 24 Mei 2016
<ol style="list-style-type: none"><li>Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.</li><li>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.</li><li>Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.</li><li>Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.</li><li>Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti</li><li>Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.</li><li>Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.</li></ol>	
Ditetapkan di : Wates Pada Tanggal : 25 Februari 2016	
<b>KEPALA</b> <b>BADAN PENANAMAN MODAL</b> <b>DAN PERIZINAN TERPADU</b>  <b>AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si</b> Pembina Tk.I ; IV/b NIP. 9680805 199603 1 005	
<b>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO</b>	
Tembusan kepada Yth. : <ol style="list-style-type: none"><li>Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)</li><li>Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo</li><li>Kepala SMA Negeri 1 Girimulyo</li><li>Yang bersangkutan</li><li>Arsip</li></ol>	



## Lampiran 5

### Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMA NEGERI 1 GIRIMULYO**  
Terakreditasi "A" SK No.22.01/BAP-SM/TU/X/2015  
Alamat: Jalan Gua kiskendo No 1, Girimulyo Kulon Progo, DI Yogyakarta, ☎ 55674, 📠 0811 2958 567

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 070 / 110 / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Dra. NGATINI
N I P	:	19570319 198403 2 001
Pangkat/Gol. Ruang	:	Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	:	Guru Madya / Kepala SMA Negeri 1 Girimulyo
Unit Kerja	:	SMA Negeri 1 Girimulyo Kulon Progo

Menerangkan bahwa mahasiswa yang ber :

Nama	:	Zidni Husni Hukmawan
NIM	:	08601244151
Program Study	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian berjudul *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Punggung dan Kelincahan dengan Ketrampilan Mengirim Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Girimulyo*, pada tanggal 25 Februari s.d 02 Maret 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di SMA Negeri 1 Girimulyo  
Pada tanggal 03 Maret 2016

Kepala Sekolah



**Dra. NGATINI**  
Pembina Utama Muda, IV/c  
NIP. 19570319 198403 2 001

**Lampiran 6**  
**Deskriptif Penelitian**

**Deskripsi dari 4 variable**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kekuatan otot tungkai	19	221.4211	23.56154	195.00	284.00
kelentukan	19	47.0816	4.75088	38.00	57.00
kelincahan	19	6.3737	.29932	5.94	7.15
menggiring bola	19	12.1884	1.31440	10.40	14.91

**Uji normalitas data**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		kekuatan otot tungkai	kelentukan	kelincahan	menggiring bola
N		19	19	19	19
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	221.4211	47.0816	6.4263	12.1884
	Std. Deviation	23.56154	4.75088	.35061	1.31440
Most Extreme Differences	Absolute	.227	.138	.154	.135
	Positive	.227	.138	.154	.135
	Negative	-.131	-.090	-.102	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		.990	.603	.670	.590
Asymp. Sig. (2-tailed)		.281	.860	.761	.878

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji linearitas data

Menggiring bola dengan kekuatan otot tungkai

### ANOVA

menggiring bola

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	29.306	15	1.954	3.271	.179
Within Groups	1.792	3	.597		
Total	31.098	18			

Menggiring bola dengan kelentukan

### ANOVA

menggiring bola

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	25.229	15	1.682	.860	.644
Within Groups	5.869	3	1.956		
Total	31.098	18			

Menggiring bola dengan kelincahan

### ANOVA

menggiring bola

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	30.478	15	2.032	9.833	.052
Within Groups	.620	3	.207		
Total	31.098	18			

### Correlations

		kekuatan otot tungkai	kelentukan	kelincahan	menggiring bola
kekuatan otot tungkai	Pearson Correlation	1	.377	-.144	-.242
	Sig. (2-tailed)		.111	.558	.318
	N	19	19	19	19
kelentukan	Pearson Correlation	.377	1	-.225	-.095
	Sig. (2-tailed)	.111		.355	.699
	N	19	19	19	19
kelincahan	Pearson Correlation	-.144	-.225	1	.909**
	Sig. (2-tailed)	.558	.355		.000
	N	19	19	19	19
menggiring bola	Pearson Correlation	-.242	-.095	.909**	1
	Sig. (2-tailed)	.318	.699	.000	
	N	19	19	19	19

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Uji regresi

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.931 <sup>a</sup>	.866	.839	.52708

a. Predictors: (Constant), kelincahan, kekuatan otot tungkai, kelentukan

#### ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	26.931	3	8.977	32.313	.000 <sup>a</sup>
	Residual	4.167	15	.278		
	Total	31.098	18			

a. Predictors: (Constant), kelincahan, kekuatan otot tungkai, kelentukan

b. Dependent Variable: menggiring bola

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-10.225	3.044		-3.359	.004
	kekuatan otot tungkai	-.010	.006	-.177	-1.735	.103
	kelentukan	.050	.029	.180	1.731	.104
	kelincahan	3.464	.364	.924	9.506	.000

a. Dependent Variable: menggiring bola

Lampiran 7  
 Hasil Penelitian

No	Nama	Hasil Penelitian											
		Kekuatan otot Tungkai			Kelentukan			Kelincahan			Menggiring bola		
		Test 1	Test 2	Hasil Terbaik	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik	Test 1	Test 2	Hasil Terbaik
1	Y M P	210 kg	214 kg	214 kg	37 cm	38 cm	38 cm	7.22	7.15 s	7.15 s	14.60 s	14.40 s	14.40 s
2	P T B A	207 kg	230 kg	230 kg	45 cm	47 cm	47 cm	6.60 s	6.45 s	6.45 s	13.00 s	12.56 s	12.56 s
3	A P A W	190 kg	210 kg	210 kg	46 cm	47 cm	47 cm	5.94 s	6.15	5.94 s	12.04 s	11.50 s	11.50 s
4	F	211 kg	206 kg	211 kg	45 cm	45, 5 cm	45,5 cm	6.22 s	6.05 s	6.05 s	11.25 s	10.40 s	10.40 s
5	R R S	203 kg	216 kg	216 kg	44 cm	45,5 cm	45,5 cm	6.85 s	6.44 s	6.44 s	12.55 s	12.35 s	12.35 s
6	S I	230 kg	270 kg	270 kg	51 cm	53 cm	53 cm	6.60 s	6.10 s	6.10 s	10.95 s	10.60 s	10.60 s
7	A R S	195 kg	222 kg	222 kg	45 cm	46,5 cm	46,5 cm	6.45 s	6.00 s	6.00 s	11.45 s	11.00 s	11.00 s
8	D A P	210 kg	204 kg	210 kg	48 cm	48,5 cm	48,5 cm	7.05 s	6.40 s	6.40 s	12.34 s	11.59 s	11.59 s
9	Z J J	190 kg	209 kg	209 kg	40,5 cm	42 cm	42 cm	6.40 s	6.35 s	6.35 s	11.12 s	11.68 s	11.12 s
10	F A S	213 kg	232 kg	232 kg	46 cm	46 cm	46 cm	7.08 s	6.49	6.49 s	12.50 s	12.19 s	12.19 s
11	F N P	222 kg	249 kg	249 kg	42 cm	42,5 cm	42,5 cm	7.03 s	6.50 s	6.50 s	13.00 s	12.25 s	12.25 s
12	N P Y	255 kg	284 kg	284 kg	54,5 cm	55,5 cm	55,5 cm	6.85 s	6.55 s	6.55 s	12.28 s	12.93 s	12.28 s
13	R K R H	195 kg	189 kg	195 kg	50 cm	50 cm	50 cm	6.95 s	6.63 s	6.63 s	14.00 s	13.50 s	13.50 s
14	Y E S	200 kg	220 kg	220 kg	50 cm	50,5 cm	50,5 cm	7.00 s	6.74 s	6.74 s	14.55 s	14.15 s	14.15 s
15	D N	198 kg	200 kg	200 kg	42 cm	43,5 cm	43,5 cm	6.50 s	6.49 s	6.49 s	13.25 s	13.20 s	13.20 s
16	P R W	194 kg	195 kg	195 kg	49 cm	49,5 cm	49,5 cm	7.28 s	7.20 s	7.20 s	15.05 s	14.91 s	14.91 s
17	E A	200 kg	205 kg	205 kg	43,5 cm	43 cm	43,5 cm	6.40 s	6.17 s	6.17 s	11.54 s	10.59 s	10.59 s
18	H R	219 kg	212 kg	219 kg	42 cm	43,5cm	43,5cm	6.80 s	6.45 s	6.45 s	12.20 s	12.10 s	12.10 s
19	Y D P	200 kg	216 kg	216 kg	56 cm	57 cm	57 cm	6.13 s	6.00 s	6.00 s	11.45 s	11.09 s	11.09 s



## Lampiran 8

### Dokumentasi Penelitian



(Tes Kekuatan Otot Tungkai 1)



(Tes Kekuatan Otot Tungkai 2)





(Tes Kelentukan Togok 1)



(Tes Kelentukan Togok 2)





(Tes Kelincahan menggunakan dodging run 1)



(Tes Kelincahan menggunakan dodging run 2)





(Tes Menggiring Bola)



(Tes Menggiring Bola)



Profil SMA N 1 Girimulyo